

Bí kíp giúp bạn không tăng cân dù vẫn ăn cơm mỗi ngày

Bạn kiêng cơm vì không muốn tăng cân. Nhưng Thể Hình Nam có bí kíp nấu cơm giúp bạn ăn mà không lo ngại gì về tăng cân. Hãy khám phá xem bí kíp nào nhé...

- Thực đơn ăn kiêng tốt cho nam giới
- Thực đơn giúp tăng cơ chỉ có 100 ngàn đồng
- Thực đơn đũ dưỡng chất cho một ngày tập thể hình nam

Cơm là món ăn không thể thiếu trong khẩu phần ăn của người châu Á. Thế nhưng những người trong thời gian ăn kiêng giảm cân lại rất lo sợ



việc thu nạp nhiều tinh bột trong khẩu phần ăn. Để giúp bạn không phải từ bỏ món ăn quen thuộc này và đánh bay nỗi lo tăng cân. Đặc biệt là cách nấu cơm này có thể áp dụng cho người bệnh tiểu đường.

Hôm nay Thể Hình Nam chia sẻ cho các bạn 3 bí kíp nấu cơm

1. Thay cơm trắng bằng gạo lứt



So với các loại cơm trắng, gạo lứt (gạo vẫn giữ lớp cám lụa bên ngoài màu nâu đỏ) có hàm lượng các chất dinh dưỡng, vitamin và chất xơ cao hơn gấp 2 lần gạo trắng. Khi ăn gạo lứt, cơ thể bạn sẽ tiêu hoá chậm hơn, mang lại cảm giác no lâu, giảm mỡ dự trữ có hại cho sức khoẻ.

Rất nhiều người cho rằng ăn gạo lức dễ ngán hơn gạo trắng. Tuy nhiên hiện nay trên thị trường có rất nhiều sản phẩm đa dạng từ gạo lức như phở, cháo, bún, cốm gạo lức muối mè, thậm chí có cả sữa gạo lức, trà gạo lứt rất ngon và bổ dưỡng nên bạn hoàn toàn có thể chọn lựa những sản phẩm này bổ sung vào chế độ dinh dưỡng của bản thân để giảm cân, tăng cường sức khoẻ.

2. Nấu cơm bằng dầu dừa



Theo nghiên cứu của các nhà khoa học tại Sri Lanka, nếu bạn nấu cơm với dầu dừa và sau đó giữ cơm trong tủ lạnh khoảng 12 giờ, giúp giảm hơn 60% lượng calo trong cơm.

Cách làm như sau: Cho một thìa dầu dừa vào nước sôi, cho thêm nửa cốc (105g) gạo và nấu chín gạo trong vòng từ 20 đến 25 phút. Sau đó, họ để cơm nấu chín vào tủ lạnh khoảng 12 giờ.

Tiến sĩ Sudhair James, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết nếu các loại gạo khác nhau được nấu theo phương pháp này, thì nó có thể giảm "khoảng 50-60% lượng calo so với phương pháp nấu truyền thống". Dầu dừa thấm vào các hạt tinh một trong quá trình nấu cơm, làm thay đổi cấu trúc của tinh bột và biến nó trở nên đề kháng với các enzym tiêu hóa, tiến sĩ James giải thích. Điều này đồng nghĩa ít calo hơn được đưa vào cơ thể.

3. Nấu cơm cùng với ngô, đậu, khoai lang



Những loại hạt ngô, đậu, khoai lang đều là thực phẩm có chứa nhiều chất xơ. Món “cơm trộn” này sẽ cung cấp cho bạn nhiều khoáng chất, chất xơ, protein thực vật, tạo cho bạn cảm giác no từ đó hạn chế lượng thức ăn đưa vào cơ thể.

Việc hạn chế ăn thực phẩm tinh bột trắng, đường ngọt, dầu mỡ và tập luyện thể dục thể thao, tập thể hình thường xuyên sẽ giúp bạn sớm có được vóc dáng như mong muốn.

Xem thêm:

> - *Dinh dưỡng trước và sau tập thể hình*
> - *Hướng dẫn chế biến ức gà cho người tập thể hình giảm cân bao ngon*
> - *10 Chế độ dinh dưỡng cho người mới tập thể hình – rất dễ hiểu*

NHÃN: Dinh dưỡng thể hình 79 Kiến thức thể hình 174

SHARE: 

http://www.thehinhnam.com/2016/06/bi-kip-giup-khong-tang-can-du-van-an-com-moi-ngay.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 



Phân biệt tạng người tập thể hình ECTO - ENDO - MESO

Tạng người tập thể hình

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire

Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires






Quân Lương via Google+ il y a 1 jour - Partagé en mode public

Bí kíp giúp không tăng cân dù vẫn ăn cơm mỗi ngày

Cơm là món ăn không thể thiếu trong khẩu phần ăn của người châu Á. Thế nhưng những người trong thời gian ăn kiêng giảm cân lại rất lo sợ việc thu nạp nhiều tinh bột trong khẩu phần ăn. Để giúp bạn không phải từ bỏ món ăn quen thuộc này và đánh bay nỗi lo tă...

· Traduire

+1 · Répondre

BÀI XEM NHIỀU



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết



2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

3

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang “xóa sạch” thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG



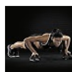
Viên uống giảm cân cắt nét Shred Matrix

990,000₫

Xem hàng

BÀI NGẪU NHIÊN


SMITH MACHINE LUNGE - GÁNH TẠ ĐỔI CHÂN GIÚP TĂNG CƠ GIẢM MỠ MÔNG ĐÙI SĂN CHẮC
16.12.2015 - Comments Disabled
Lunge là 1 cách tập cutting săn chắc cơ mông đùi tốt nhất hiện nay, khi tập những bài tập lunge cơ thể chúng…


ƠN GIỜI ! 35 KIỂU TẬP HÍT ĐẤT MỚI LẠ, HIỆU QUẢ Ở MỌI CẤP ĐỘ ĐÂY RỒI!
31.05.2016 - 0 Comments
Hít đất luôn là sự lựa chọn hàng đầu của dân tập thể hình khi họ muốn tập luyện phức hợp các nhóm cơ: cơ…


CÁCH XÁC ĐỊNH KHỐI LƯỢNG TẠ ĐÚNG KHI TẬP THỂ HÌNH
04.04.2016 - 0 Comments
Để có được một bài tập hoàn hảo bạn cần phải xác định mức tạ phù hợp với bạn, mức tạ nặng nhất là mức tạ bạn…

KhỏeĐẹp.vn

- 8 cách làm trắng răng tự nhiên cho bạn nụ cười rạng rỡ
  Thói quen ăn uống, thói quen hút thuốc,...mà một số yếu tố khác làm cho răng của bạn vàng…
- 40 kiểu tóc undercut cho bé trai không thể chất hơn
  Tóc undercut cho bé trai là một trong những sự lựa chọn của nhiều mẹ khi chọn kiểu tóc…
- Trị thâm đầu gối và khuỷ tay từ nguyên liệu thiên nhiên 100%
  Vùng da đầu gối và khuỷ tay thâm đen khiến bạn thiếu tự tin? Bạn đang tìm kiếm phương…
- 8 phương pháp điều trị mụn lưng cứng đầu đơn giản nhất
  Mụn lưng là thủ phạm khiến bạn gái không thể tự tin diện những bộ cánh khoe lưng quyến…
- 5 bước trang điểm công sở đơn giản cực đẹp chỉ mất 10 phút
  Khi đi làm công sở các nàng thường xuyên phải trang điểm, nhưng thời gian buổi sáng bận rộn…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

RECENT WITH THUMBS

THEO DÕI FANPAGE

Thể Hình Nam =>…
2,646 likes
AIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page
Share

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



Fade (Mich Remix) - Alan Walker		220.753	▶
2.	Dust - CLMD, Astrid S	93.673	▶
3.	Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	110.388	▶
4.	Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W	99.975	▶
5.	Heading Home - Gryffin, Josef Salvat	97.741	▶
6.	Run Wild - Hardwell, Jake Reese	130.572	▶



Trang chủ